



ALCOOL ET SANTÉ

ALCOOL ET SOMMEIL



TABLE DES MATIÈRES

Présentation	1
Le sommeil et ses phases	2
L'alcool et le sommeil	3
L'alcool et la physiologie du sommeil	4
Conclusion	8

PRÉSENTATION

Le sommeil est intimement lié à notre qualité de vie personnelle, familiale et professionnelle. La plupart des adultes ont besoin de dormir de 7 à 9 heures par nuit pour se sentir reposés¹ et lorsqu'ils n'y parviennent pas, leurs comportements, leur productivité et leur santé en sont affectés.

C'est d'abord la vigilance, la concentration et la capacité de réfléchir qui sont diminuées par le manque de sommeil². Un ralentissement des réflexes, des troubles de la mémoire, de la fatigue musculaire et mentale, des sautes d'humeur voire de l'agressivité, apparaissent ensuite. En ce sens, la durée du sommeil a une incidence sur notre capacité de bien nous entendre avec nos proches et de créer des liens avec les autres. Le manque de sommeil joue également un rôle dans notre capacité à nous situer dans le temps ou l'espace. Cela peut aller jusqu'à des hallucinations qui, évidemment, peuvent être fatales lorsque nous devons réaliser une tâche qui requiert toute notre attention. En fait, il y a de nombreuses conséquences au manque de sommeil, mais outre son effet sur la qualité de vie, les plus importantes sont sur le plan de la vigilance, de l'attention, de la concentration et de la mémoire. Le manque de sommeil serait la cause cachée de la majorité des « erreurs humaines » qui provoquent des accidents au travail ou sur la route.

À plus long terme, les chercheurs ont établi une relation entre la quantité et la qualité du sommeil et plusieurs problèmes de santé chroniques tels que l'obésité, le diabète et l'hypertension. Un sommeil inadéquat peut aussi perturber le système immunitaire et réduire la capacité de combattre la maladie.

Le sommeil apporte bien plus que du repos, il régénère l'esprit et le corps. Bref, pour être en bonne santé et le rester, il est important de dormir suffisamment.

Ce n'est donc pas sans raisons que les chercheurs s'intéressent à la multitude de facteurs pouvant dégrader la qualité du sommeil, notamment aux habitudes de vie et à la consommation d'alcool.

Cette monographie a pour objectif de faire le point sur la relation entre la consommation d'alcool et le sommeil. Elle explique d'abord quelles sont les différentes phases du sommeil, puis pourquoi l'alcool est un « faux ami » du sommeil. Elle expose ensuite brièvement la relation entre la consommation d'alcool et certains troubles du sommeil. De fait, elle met une fois de plus en lumière que, même dans la relation entre la consommation d'alcool et le sommeil, la modération a bien meilleur goût.

Le conseil d'administration d'Éduc'alcool

¹ Foster, J. (2013). « Alcohol and sleep » dans Preedy, V. R., Patel, V. B., et Le, L. A. (sous la dir. de). *Handbook of Nutrition, Diet and Sleep* n° 3, Wageningen Academic Pub.

² http://lecerveau.mcgill.ca/flash/d/d_11/d_11_p/d_11_p_cyc/d_11_p_cyc.html



LE SOMMEIL ET SES PHASES

Lorsqu'une personne s'apprête à dormir, elle somnole et s'assoupit. C'est l'étape de l'endormissement. Une fois cette étape complétée, deux phases bien précises suivent. Ce sont celle du **sommeil lent**, qui lui-même se décompose en un sommeil léger et un sommeil profond, et celle du **sommeil paradoxal**, communément appelé le sommeil REM (Rapide Eye Movement).

La phase du sommeil lent se caractérise d'abord par une activité cérébrale ralentie durant laquelle le sommeil est léger, puis par une période de sommeil profond où nous nous coupons carrément du monde extérieur. C'est une des phases clés du sommeil qui agit sur la récupération de la fatigue physique ou de la réparation physique. C'est durant cette phase que notre peau se répare, que nos os se renouvellent, que les toxines de nos systèmes respiratoire, cardiovasculaire et glandulaire s'éliminent et que diverses hormones contribuent à enclencher la réparation des tissus et la formation de nos muscles.

Les phases du sommeil lent sont entrecoupées par des moments de rêves durant lesquels nous nous animons. En fait, cette phase se caractérise à la fois par un sommeil profond ainsi que par une respiration irrégulière, de nombreux mouvements oculaires rapides sous les paupières closes et une activité cérébrale qui ressemble beaucoup à celle de

l'éveil. C'est pour cette raison que l'on nomme cette phase « sommeil paradoxal ». La caractéristique la plus fascinante de cette phase du sommeil est sans aucun doute que c'est la période de la nuit durant laquelle nous expérimentons nos rêves les plus détaillés et les plus étranges.

Par ailleurs, les périodes de sommeil paradoxal nous permettent de nous adapter aux expériences émotionnelles quotidiennes. Elles servent de soupape aux trop-pleins d'émotions. Les études indiquent qu'en nous permettant de nous reposer du stress quotidien, le sommeil paradoxal est aussi celui qui nous permet d'être plus efficace lorsque nous sommes éveillés³. Finalement, d'autres recherches ont montré que le sommeil paradoxal consolide et range toutes les choses apprises, surtout les apprentissages intellectuels ou les choses complexes qui exigent de nouveaux réflexes ou une nouvelle stratégie. Par conséquent, la mémoire est très affectée par la privation du sommeil paradoxal.

Le sommeil lent représente chaque nuit de 75 % à 80 % du sommeil total, soit environ 6 heures de sommeil lent pour une nuit de 8 heures. Le reste de la nuit, soit 20 %, nous dormons en sommeil paradoxal.

³ Roehrs, T., et Roth, T. (2001). « Sleep, sleepiness, and alcohol use », *Alcohol Research and Health*, vol. 25, n° 2, p. 101-109.

L'ALCOOL ET LE SOMMEIL

La prise excessive d'alcool a un effet dépressur sur le système nerveux central et cela influence le sommeil de plusieurs manières⁴.

La première recherche connue sur la consommation d'alcool et le sommeil date de 1883 lorsque Mönninghof et Piesbergen ont effectué une étude par observation sur la profondeur du sommeil en lien avec l'exercice physique et la consommation d'alcool. Depuis 1960, près de 150 études, répertoriées dans les bases de données médicales de langue anglaise, ont été réalisées afin d'évaluer l'impact de la prise d'alcool sur la

quantité et la qualité du sommeil chez les adultes de la population générale ne présentant pas de dépendance à l'alcool⁵.

Si bon nombre de buveurs ont l'impression que l'alcool facilite le sommeil, l'ensemble de ces études montrent que bien que l'alcool soit un sédatif, il dérègle le cycle du sommeil, exacerbe certains troubles du sommeil et, en retour, provoque des répercussions sur les périodes d'éveil.

Analysons donc la physiologie du sommeil en lien avec la prise d'alcool.



⁴ http://lecerveau.mcgill.ca/flash/capsules/articles_pdf/effets_alcool.pdf

⁵ Ebrahim, I. O., Shapiro, C. M., Williams, A. J., et Fenwick, P. B. (2013). « Alcohol and Sleep I: Effects on Normal Sleep », *Alcoholism: Clinical and Experimental Research*.

L'ALCOOL ET LA PHYSIOLOGIE DU SOMMEIL

L'endormissement

Depuis 1883, les études réalisées sur la consommation d'alcool et le sommeil arrivent toutes à la même conclusion : **après avoir consommé de l'alcool, nous tombons endormis plus rapidement.**

Cela est aussi vrai pour les gens ayant consommé une dose légère (de 0,15 à 0,49 mg/kg, soit environ 1 ou 2 consommations), une dose modérée (de 0,5 à 0,74 mg/kg, soit de 2 à 4 consommations) ou une dose élevée d'alcool (plus de 0,74 mg/kg, soit plus de 4 consommations). De manière générale, les chercheurs ont aussi constaté que cet effet sédatif de l'alcool se poursuit tout au long de la première partie de la nuit. En effet, **les personnes ayant consommé de l'alcool se réveillent moins souvent et moins longtemps au cours des premières heures** après être tombées endormies. Cela est aussi vrai pour les femmes que pour les hommes, pour les jeunes que pour les personnes âgées.

Cependant, il faut souligner que **les buveurs tendent à développer une tolérance à cet effet « assommer » de l'alcool.** Selon les études, on observe qu'après 3 à 7 jours consécutifs de consommation, les buveurs ne ressentent plus les effets sédatifs de l'alcool⁶.

Une autre nuance à l'effet sans équivoque de l'alcool sur la phase de l'endormissement renvoie à l'heure à laquelle l'alcool est consommé. Selon Foster, pendant que le taux d'alcoolémie s'élève, l'alcool agit paradoxalement comme un stimulant plutôt que comme un sédatif⁷. Ainsi, **une petite quantité d'alcool consommée juste avant d'aller au lit tend à retarder le moment de l'endormissement.**

À première vue, prendre un verre ou même en prendre plusieurs semble être bénéfique pour le sommeil. Or, si l'alcool aide habituellement à s'endormir et à ne pas se réveiller durant les premières heures du sommeil, **il bouleverse le restant de la nuit**, qui est alors caractérisé par un sommeil plus fragmenté, des éveils nocturnes et peut-être même un réveil matinal précoce avec incapacité de se rendormir. Ces conséquences seraient principalement dues à un minisyndrome de sevrage qui se produit au cours de cette seconde période de la nuit.

C'est pourquoi on dit souvent que l'alcool est un « faux ami » du sommeil.

Le sommeil lent (NREM)

Une synthèse des recherches produites au cours des 50 dernières années permet de conclure que, durant la première partie de la nuit, la consommation d'alcool accroît la quantité de sommeil lent, et ce, pour les femmes comme pour les hommes, peu importe leur âge ou le nombre de verres d'alcool consommés. Il n'en demeure pas moins que c'est bel et bien chez ceux ayant pris une dose élevée d'alcool que les études montrent la plus forte hausse de sommeil lent. Les enregistrements de polysomnographie révèlent que les personnes qui consomment plus de 4 verres d'alcool avant d'aller au lit ont une proportion de sommeil lent qui soit de 1 % à 11 % supérieure à celle qui est enregistrée lorsqu'ils dorment sans avoir consommé d'alcool. Lorsque les personnes ont pris une faible dose ou une dose modérée d'alcool, ces proportions varient de 0,5 % à 7,5 %. Par ailleurs, il est important de préciser que ces effets s'estompent rapidement avec la tolérance qui se développe par une utilisation répétée de l'alcool.

Lorsque la totalité de la nuit est prise en compte, on constate que l'impact de l'alcool sur la quantité de sommeil lent est directement lié à la dose d'alcool consommée. Selon Ebrahim et ses collègues, aucune tendance claire n'a été observée parmi ceux ayant pris une faible dose d'alcool⁸.



⁶ Roehrs, T., et Roth, T. (2001). « Sleep, sleepiness, and alcohol use », *Alcohol Research and Health*, vol. 25, n° 2, p. 101-109.

⁷ Foster, J. (2013). « Alcohol and sleep » dans Preedy, V. R., Patel, V. B., et Le, L. A. (sous la dir. de). *Handbook of Nutrition, Diet and Sleep*, n° 3. Wageningen Academic Pub.

⁸ Ebrahim, I. O., Shapiro, C. M., Williams, A. J., et Fenwick, P. B. (2013). « Alcohol and Sleep I: Effects on Normal Sleep », *Alcoholism: Clinical and Experimental Research*.

Le sommeil paradoxal (REM)

À dose modérée, on observe une tendance à l'augmentation de la quantité du sommeil lent. À dose élevée, l'alcool augmente significativement la quantité de sommeil lent profond.

Ainsi, peu importe la quantité consommée, les individus qui participent à des études en laboratoire et à qui on donne un verre avant une nuit de sommeil rapportent une plus grande quantité de sommeil lent durant la première partie de la nuit. En ce qui a trait à la nuit dans son ensemble, seules les personnes ayant consommé de manière excessive (au moins 4 verres) enregistrent une plus grande quantité de sommeil lent. Mais il faut préciser que hors laboratoire, les dormeurs ne sont pas toujours conscients de ces changements.

Par ailleurs, les chercheurs constatent généralement que comparativement à ce qui est enregistré chez les individus qui vont au lit sobres, **ceux qui consomment de l'alcool se réveillent significativement plus souvent**, et ce, peu importe la quantité consommée. Cela fait dire que l'alcool diminue la qualité du sommeil enregistré, surtout dans la deuxième moitié de la nuit.

Une idée bien établie est que la consommation d'alcool est liée à une réduction du sommeil paradoxal. En effet, dès 1960, des chercheurs ont mentionné qu'en présence d'alcool, le sommeil paradoxal semblait être « remplacé » par le sommeil lent et cette conclusion semble toujours être d'actualité. Par ailleurs, l'avancement des connaissances permet de préciser ce résultat. En effet, lorsque l'impact de l'alcool est analysé en fonction du nombre de verres consommés, des résultats beaucoup plus nuancés ressortent.

Durant la première partie de la nuit, chez les personnes qui ont consommé une faible dose ou une dose modérée d'alcool, les études n'indiquent pas de changements dans la quantité de sommeil paradoxal enregistré. Par contre, parmi ceux ayant pris une dose élevée d'alcool, les recherches indiquent une réduction significative de la quantité de sommeil paradoxal durant la première moitié de la nuit.

Lorsque la nuit au complet est analysée (pas seulement les premières heures de sommeil), il ressort qu'une dose modérée et une dose élevée d'alcool réduisent la proportion totale de sommeil paradoxal. Cet effet n'est pas observé chez les buveurs qui ont pris une petite dose d'alcool, soit moins de 2 verres. Ainsi, la réduction de la quantité de sommeil paradoxal ne serait pas liée à la prise d'alcool en soi, mais bien à la quantité d'alcool consommée.

Au final, on comprend que la consommation d'alcool favorise l'endormissement et modifie le cycle naturel du sommeil. Le sommeil paradoxal n'alterne pas correctement avec le sommeil lent. Par ailleurs, la plus récente mise à jour des connaissances sur le sujet révèle que la modification du cycle du sommeil est reliée à la dose.

Plus précisément, s'il est vrai que peu importe la quantité d'alcool consommée, boire augmente la quantité de sommeil lent durant les premières heures de la nuit, c'est uniquement chez ceux qui ont pris une dose élevée d'alcool que la quantité totale de sommeil lent augmente. De plus, c'est seulement chez ceux qui ont pris une dose élevée que la proportion de la nuit dormie en sommeil paradoxal est réduite. Finalement, après avoir bu, que ce soit de manière légère, modérée ou excessive, les dormeurs se réveilleront plus souvent au cours d'une nuit que lorsqu'ils ne prennent pas d'alcool. Autrement dit, la qualité du sommeil est affectée par la consommation d'alcool.



L'alcool et les troubles du sommeil

La consommation d'alcool peut exacerber certains troubles du sommeil, notamment l'insomnie, l'apnée du sommeil et les ronflements.

De récentes données sur l'utilisation de l'alcool au Québec révèlent que 4 % de la population générale et 10 % des gens qui souffrent d'insomnie ont recours à l'alcool pour soulager des problèmes de sommeil⁹. Malheureusement, même sur une base ponctuelle, cela est une bien mauvaise idée.



Insomnie

L'insomnie se reconnaît aux signes suivants : de la difficulté à s'endormir, des réveils fréquents pendant la nuit, de la difficulté à se rendormir, un réveil trop matinal et une sensation de fatigue au réveil.

Les facteurs associés à l'insomnie sont très variés, mais l'alcool fait assurément partie des causes possibles. De fait, la consommation d'alcool provoque de multiples réveils, de nombreux changements de phases et une réduction de la quantité de sommeil paradoxal lorsque plusieurs verres ont été bus. Comme les insomniaques ont de la difficulté à se rendormir lorsqu'ils se réveillent durant la nuit, on comprendra que consommer de l'alcool, et de ce fait stimuler le nombre d'éveils, risque grandement d'exacerber les problèmes d'insomnie.

Après avoir pris quelques verres, les personnes ont tendance à augmenter leur temps total passé au lit pour se sentir reposées, car le sommeil qui suit un épisode de consommation d'alcool est léger et fragmenté. Malheureusement, cette tactique perturbe le cycle veille-sommeil, ce qui, en retour, risque de causer de la somnolence excessive durant le jour et un mauvais sommeil durant la nuit suivante.

Apnée du sommeil

L'apnée du sommeil est une pathologie sérieuse qui provoque des arrêts répétitifs du flux respiratoire durant le sommeil. Ces arrêts respiratoires, ou apnées, durent généralement de 10 à 30 secondes. Ils peuvent survenir à plusieurs reprises au cours de la nuit et se produisent lorsque les voies aériennes supérieures s'obstruent durant le sommeil. Souvent, l'obstruction survient durant la nuit lorsque les tissus mous du fond de la gorge s'affaissent et bloquent les voies respiratoires. Des muscles de la gorge relâchés, des voies respiratoires étroites, une langue épaisse ou un surplus de tissus adipeux dans la gorge peuvent également contribuer à l'obstruction.

Les personnes qui souffrent d'apnée du sommeil devraient réduire considérablement leur consommation, voire éviter de boire de l'alcool. En effet, l'alcool peut occasionner un relâchement anormal des muscles de la gorge qui, lui, risque d'entraîner une obstruction des voies respiratoires¹⁰. L'alcool peut également réduire la capacité du cerveau à se réveiller et à déceler un manque d'oxygène dans l'organisme. Cette réduction de capacité peut entraîner des arrêts respiratoires plus longs et dangereux¹¹.



⁹ Morin, C. M., LeBlanc, M., Daley, M., Grégoire, J. P., et Mérette, C. (2006). « Epidemiology of insomnia: prevalence, self-help treatments, consultations, and determinants of help-seeking behaviors », *Sleep medicine*, vol. 7, n° 2, p. 123-130.

¹⁰ <http://pubs.niaaa.nih.gov/publications/aa41.htm>. Page consultée le 5 novembre 2013.

¹¹ <http://www.phac-aspc.gc.ca/cd-mc/sleepapnea-apneesommeil/index-fra.php>. Page consultée le 5 novembre 2013.

... et ronflements

De manière beaucoup moins grave, le relâchement de la musculature des voies respiratoires explique aussi pourquoi les personnes qui ont bu de l'alcool avant d'aller se coucher ronflent plus fréquemment. L'air inspiré a plus de difficultés à se frayer un chemin vers les poumons, l'inspiration devient plus pénible et les ronflements augmentent. Si les ronflements ne sont pas dangereux en soi, il faut préciser qu'ils sont associés à un risque accru d'hypertension et ils sont une nuisance certaine... surtout pour les partenaires qui sont souvent les premières personnes à souffrir des ronflements.



L'alcool et le fonctionnement hormonal nocturne

Dans le corps humain, la sécrétion de plusieurs hormones (dont la mélatonine, communément appelée l'hormone du sommeil) par la glande pinéale, qui se situe au milieu du cerveau, se produit selon un rythme circadien. En général, les pointes de sécrétions se produisent durant la période de sommeil. C'est notamment le cas de l'hormone de croissance, dont la sécrétion est à son maximum au début des phases de sommeil lent. Or, des études ont montré que chez les individus qui ont consommé de l'alcool avant de dormir, la sécrétion de l'hormone de croissance est moins élevée, et ce, malgré le fait que la prise d'alcool provoque une hausse de la quantité de sommeil lent. En fait, les chercheurs ont observé que plus la dose d'alcool consommée est élevée, plus la sécrétion est compromise. Au surplus, une étude a montré que ce phénomène persiste après 3 nuits et donc, même après qu'une tolérance à l'effet soporifique de l'alcool s'est développée¹².

¹² Roehrs, T., et Roth, T. (2001). « Sleep, sleepiness, and alcohol use », *Alcohol Research and Health*, vol. 25, n° 2, p. 101-109.



La relation indirecte de l'alcool sur la vigilance ou le fonctionnement le jour suivant

Il convient de rappeler ici que la gueule de bois, qui suit une consommation excessive, influence le sommeil en ce qu'elle diminue le temps de sommeil général et paradoxal et, à l'inverse, augmente le sommeil à ondes lentes. Des chercheurs ont démontré que le lendemain d'une cuite, une des principales raisons au fait que les gens se sentent mal est le manque de sommeil causé par la consommation abusive d'alcool (Prat, Adan, Pérez-Pàmies et Sánchez-Turet, 2008 ; Verster et Roehrs, 2007). Cela explique pourquoi, le lendemain d'une consommation excessive d'alcool, il y a risque de se sentir fatigué et de ne pas être en pleine possession de ses capacités cognitives. Il n'y a pas de bon sommeil après une cuite.

D'autres études ont porté sur la performance et la vigilance de personnes en bonne santé qui avaient consommé de l'alcool avant le coucher. Ces études ont montré que la journée suivant un épisode de consommation excessive, la capacité des participants à accomplir des tâches d'attention partagée était affectée et qu'ils réussissaient moins bien les tests de performance¹³. Les chercheurs sont donc généralement d'avis qu'en raison de ses effets perturbateurs sur le cycle du sommeil, la consommation excessive d'alcool affecte indirectement la vigilance ou le fonctionnement le jour suivant. Il faut noter que bien que les réductions observées par les chercheurs soient dans l'ensemble mineures, celles-ci peuvent avoir un effet significatif lorsque les tâches à accomplir sont complexes ou dangereuses.

Néanmoins, le nombre d'accidents de véhicules routiers au Québec étant toujours préoccupant, surtout chez les jeunes, il est capital de rappeler que plusieurs études ont aussi bien documenté l'effet « potentiateur » de l'alcool et du manque de sommeil sur la vigilance, le jugement et les fonctions motrices – et, par conséquent, sur les risques d'endormissement au volant et d'accidents de la route¹⁴. Également, une étude a démontré qu'un éveil prolongé et continu de 21 heures consécutives affectait la capacité de conduire de façon équivalente à un taux d'alcool de .08¹⁵. Donc si, en matière de conduite automobile, le manque de sommeil et la consommation d'alcool sont dangereux, la combinaison des deux produit un impact doublement important pour les usagers du réseau routier.

CONCLUSION

Comme c'est souvent le cas lorsqu'il est question d'alcool, cette publication sur les effets de l'alcool sur le sommeil nous rappelle que c'est *la dose* qui fait le poison.

Lorsque les personnes consomment de l'alcool avant de dormir, les données indiquent qu'une faible dose a généralement peu ou pas d'effets sur les différentes phases du sommeil. Mais une dose élevée semble avoir des effets plus prononcés sur l'ensemble du sommeil, ainsi que sur certains troubles liés au sommeil, et même sur le fonctionnement des personnes le jour suivant.

Il n'en demeure pas moins, par ailleurs, que l'alcool est un piètre substitut au somnifère. Cela est particulièrement vrai pour les personnes qui sont vulnérables à divers troubles du sommeil. Ces personnes ont tout intérêt à consommer avec modération, voire à s'abstenir de consommer de l'alcool avant de se coucher.

En un mot, cette publication nous rappelle une fois de plus, que, quel que soit le sujet que l'on aborde et l'angle sous lequel il est abordé, la modération a bien meilleur goût.

Éduc'alcool remercie monsieur Charles M. Morin, Ph.D., professeur de psychologie clinique à l'École de psychologie de l'Université Laval et grand spécialiste du sommeil, pour sa précieuse collaboration dans la révision de la version définitive de cette publication.

¹³ MSLT Multiple Sleep Latency Test (Test des latences multiples d'endormissement).

¹⁴ Taylor, D. J., et Bramoweth, A. D. (2010). « Patterns and consequences of inadequate sleep in college students: substance use and motor vehicle accidents », *Journal of Adolescent Health*, vol. 46, n° 6, p. 610-612.

¹⁵ Volina, J., et Sonka, K. (2006). « Medical factors of falling asleep behind the wheel », *Prague Medical Report*, vol. 107, n° 3, p. 290-296.

¹⁶ Arnedt, J. T., Wilde, G. J., Munt, P. W., et MacLean, A. W. (2001). « How do prolonged wakefulness and alcohol compare in the decrements they produce on a simulated driving task? », *Accident: Analysis and Prevention*, vol. 33, n° 3, p. 337-344.

DANS LA MÊME COLLECTION :



LES EFFETS DE LA CONSOMMATION MODÉRÉE ET RÉGULIÈRE D'ALCOOL

Une synthèse des recherches sur les effets de la consommation modérée et régulière d'alcool sur la santé.



L'ALCOOL ET LE CORPS HUMAIN

Une explication du parcours de l'alcool lorsqu'il pénètre dans l'organisme et les effets qu'il y produit.



L'ALCOOL ET LES ÂÎNÉS

Une description des effets de l'alcool sur les personnes de 65 ans et plus. De précieux conseils pour celles-ci et pour leur entourage.



LES EFFETS DE LA CONSOMMATION ABUSIVE D'ALCOOL

Les conséquences de l'abus d'alcool, chronique ou occasionnel, sur les plans physiologique et psychologique.



LES NIVEAUX DE CONSOMMATION D'ALCOOL À FAIBLE RISQUE 2 • 3 • 4 • 0

Pour faire état, selon le sexe, des règles de base à suivre en matière de consommation personnelle d'alcool à faible risque.



L'ALCOOL ET LES MÉLANGES

Une revue des substances ou des activités qui se combinent souvent à l'alcool, qu'elles aient des effets favorables, dommageables ou néfastes.



LA GROSSESSE ET L'ALCOOL EN QUESTIONS

Des réponses aux questions les plus fréquemment posées sur la consommation pendant la grossesse et durant l'allaitement.



LES EFFETS DE LA CONSOMMATION PRÉCOCE D'ALCOOL

Les conséquences de la consommation précoce d'alcool et les raisons qui justifient l'interdiction aux jeunes d'y avoir libre accès.



ALCOOL ET SANTÉ MENTALE

Une explication des liens bidirectionnels existant entre les troubles mentaux et la consommation problématique d'alcool, et des conseils judicieux sur cette question.



ALCOOL ET LENDEMAINS DE VEILLE

Les effets de la consommation excessive se manifestent souvent même après que l'alcoolémie soit tombée à zéro.



L'ALCOOL ET LES FEMMES

Une explication des raisons pour lesquelles les femmes sont plus vulnérables que les hommes aux effets de l'alcool sur les plans physiologique et social.



L'ALCOOL ET L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

L'alcool agit sur la performance, la récupération après l'effort et la guérison d'une blessure. Les explications psychologiques, culturelles et économiques à ces phénomènes.



L'ALCOOL ET LE SEXE

L'alcool peut favoriser les relations intimes, mais l'abus peut mener à un désastre : un portrait des enjeux de la consommation d'alcool et de ses effets.



ALCOOL ET RISQUE DE CANCER

Dans cette publication, Éduc'alcool aborde le lien entre l'alcool et le risque de cancer avec nuance et rigueur, sans banaliser, ni terroriser.



ALCOOL ET CANNABIS : UN BIEN MAUVAIS MÉLANGE

Les effets déprimeurs de l'alcool et du cannabis se multiplient lorsqu'ils sont combinés, cette publication les explique et met en garde contre la synergie renforçatrice qui existe entre ces deux produits.



L'ALCOOL ET LE CŒUR

Publication qui fait le point sur les effets de la consommation modérée d'alcool sur la santé cardiovasculaire. Des avantages nuancés et des mythes déboulonnés.



ALCOOL, ALZHEIMER ET AUTRES TROUBLES COGNITIFS MAJEURS

Publication qui fait état de l'effet des divers niveaux de consommations d'alcool sur le développement de la maladie d'Alzheimer et des autres troubles neurocognitifs.



La modération a bien meilleur goût.

Les commentaires relatifs à cette publication peuvent être transmis à Éduc'Alcool.

Téléphone: 1-888-ALCOOL1 (1-888-252-6651) Courriel : info@educalcool.qc.ca

Vous pouvez commander des exemplaires additionnels de ce document sur le site www.educalcool.qc.ca

ENGLISH VERSION AVAILABLE UPON REQUEST.